



*“El liderazgo ha de ser muy proactivo, democrático al máximo y muy comunicador”*

*“Dentro de las misiones de los formadores, figura como aspecto clave la motivación del personal”*

*“Lo que más está afectando a hombres y mujeres es la falta de tiempo que tienen en sus vidas”*

## María Jesús Álava • Experta en Psicología de Empresa

Serena y comunicativa, María Jesús Álava lleva más de 30 años dedicada a la psicología clínica, educativa y de empresa. Especialista en coaching ejecutivo, recursos humanos, psicodiagnóstico y psicoterapia, está al frente del Centro de Psicología Álava Reyes y de la empresa de consultoría empresarial Apertia. Autora de *La inutilidad del sufrimiento*, con más de un cuarto de millón de ejemplares vendidos, ha escrito más de 40 publicaciones y colabora con una decena de medios de comunicación.

Después de más de tres décadas de experiencia en el mundo de la psicología, María Jesús Álava Reyes transmite a las organizaciones empresariales todo su conocimiento adquirido. Lo hace desde su puesto como directora de Álava Reyes Consultores y de Apertia Consulting, dos empresas de consultoría que ponen en práctica un nuevo modelo de gestión del cambio y del desarrollo personal y profesional.

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, María Jesús se ha especializado en campos tan diversos como [la dirección de Recursos Humanos](#), [el coaching ejecutivo](#), [el psicodiagnóstico](#), [la psicoterapia](#) y [la psicología pedagógica](#).

Antes de poner en marcha el centro de psicología Álava Reyes, que hoy dirige, desempeñó diversos puestos de responsabilidad en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en el [Ministerio de Fomento](#) y en Aeropuertos Españoles y de Navegación Aérea.

Carismática, serena y comunicativa, [colabora habitualmente con numerosos medios de comunicación](#), tales como *Espejo Público*, de Antena 3, *No es un día cualquiera*, de RNE, *Te doy mi palabra*, en Onda Cero, o *La buena vida*, en Punto Radio.

Autora de numerosos libros, [ha escrito una de las obras de no-ficción más vendidas de nuestro país](#): *La inutilidad del sufrimiento*. También son suyos *Recuperar la Ilusión*, *Aprender a ser feliz*, *Trabajar sin sufrir*, *Amar sin sufrir*, *Emociones que hieren*, *El NO también ayuda a crecer* y *Las 3 claves de la felicidad: perdónate bien, quíérete mejor y coge las riendas de tu vida*.

Dentro del campo divulgativo, sobresale su participación como directora en la [Enciclopedia de Psicología: La psicología que nos ayuda a vivir](#), en la que participaron 43 autores de renombre y donde se abordaron más de 70 especialidades distintas.

Conferenciante habitual, ha participado en mesas redondas y cursos sobre las áreas de su especialidad. Entre ellas destacan aprender a ser felices, control del estrés y la ansiedad, desarrollo de habilidades directivas, resolución de conflictos, resistencia al cambio, gestión del tiempo y comunicación y negociación.